

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN  
AKTİVİTESİNE KATILMALARININ DEPRESYON  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**REKREASYON ALANINDA YÜKSEK LİSANS  
TEZİ**

**GÜLSÜM GEZGİÇ**

**Danışman  
Yrd. Doç. Dr. ERCAN ZORBA**

**AĞUSTOS, 2016  
MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN AKTİVİTESİNE  
KATILMALARININ DEPRESYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ

GÜLSÜM GEZGİÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 03.08.2016

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 13.07.2016

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ercan ZORBA

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Murat ÖZMADEN

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Mehmet MARANGOZ

AĞUSTOS, 2016

MUĞLA

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 01/06/2016 tarih ve 735/1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri. Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gülsüm GEZGİÇ'in "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılmalarının Depresyon Düzeylerine Etkisi" adlı tezini incelemiş ve aday 13/07/2016 tarihinde saat 10:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna oy birliği ile karar verildi.

  
**Yrd. Doç. Dr. Ercan ZORBA**

Tez Danışmanı

  
**Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ**

Üye

  
**Yrd. Doç. Dr. Murat ÖZMADEN**

Üye

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılmalarının Depresyon Düzeylerine Etkisi" adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**Gülsüm GEZGİÇ**



**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı :GEZGİÇ**

**Adı : GÜLSÜM**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe:** Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılmalarının Depresyon Düzeylerine Etkisi

**Y. Dil:** The Effect of Depresssion Levels to Participate In Leisure Activities of University Students

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**

**Fakülte : Spor Bilimleri Fakültesi**

**Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Diğer Kuruluşlar :**

**Tarih :**

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayınlayan :**

**Basım Yeri :**

**Basım Tarihi :**

**ISBN :**

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı : ZORBA, Ercan**

**Ünvanı : Yrd. Doç.**

**TEZİN YAZILDIĞI DİL:** Türkçe

**TEZİN SAYFA SAYISI:**

**TEZİN KONUSU :**

1. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılmalarının Depresyon Düzeylerine Etkisi

**TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER:**

1. Serbest Zaman
2. Rekreasyon
3. Depresyon

**Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.**

**İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.**

1. Leusire Time
2. Depression
3. Activity

**Başka vereceğiniz anahtar kelimeler varsa lütfen yazınız.**

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum                            | <input checked="" type="radio"/> |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | <input type="radio"/>            |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir      | <input type="radio"/>            |

**Yazarın İmzası :**



**Tarih :** 03.08.2016

## ÖZET

Bu çalışmada Muğla Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına bağlı olarak depresyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelere katılım durumlarının depresyon düzeyleri üzerinde bir etkisi olduğu, serbest zaman aktivitesine katılan öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında ilişki olduğu düşünüldüğü ve alanında yapılacak ilk çalışmalardan olduğu için önem arz etmektedir.

Bu çalışmaya Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde okuyan 915 kişi katılmıştır. Gönüllü katılım esas alınmıştır. Uygulanan ankette 600 kişi serbest zaman etkinliğine katılırken 315 kişi herhangi bir etkinliğe katılmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nden alınan izinle değerlendirilmiştir.Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerden demografik özellikler olarak yaş, cinsiyet, serbest zaman etkinliğine katılma durumu, kardeş sayısı, okuduğu bölüm, okuduğu sınıf özellikleri dikkate alınmıştır.Elde edilen veriler SPSS 16,00 programıyla iki grup arasındaki farklılıkları belirlemede  $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi çoklu gruplarda ise Anova Testi uygulanmıştır. Sonuçların anlamlılık derecesi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir.

Test sonuçlarına göre öğrencilerin serbest zaman aktivitesine katılmalarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kız öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında yapılan t-test sonucuna göre de anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bunun yanı sıra kaçınıcı sınıf olduğu ve kardeş sayılarına bakıldığında ise depresyon düzeylerinde herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, Rekreasyon, Depresyon

## ABSTRACT

It is aimed to investigate students level of depression depending on the level of participation in free time activities. The students study at Muğla University.

This study is important because of the condition for their participation in leisure activities that have an impact on levels of depression for students in different departments. It is considered to be relationship between students depression level.

It is important because of the first work to be done in the area. Nine hundred and fifteen students participated in this study. These students study different departments at Muğla Sıtkı Koçman University. It is based on voluntary participation. Six hundred fifteen students participated the survey. Three hundred and fifteen students didn't participate in the survey. The demographic characteristic of the students surveyed were evaluated with permission of Sıtkı Koçman University. Depression scale was applied. Age, gender of the students, participating in the free time activity status, number of siblings their department, their class is taken in to consideration as demographic characteristics. The data obtained, T test was applied for the two independent groups, Anova Test was applied for multiple group to determine differences between two groups  $\alpha=0.05$  significant level programs with SPSS 16.00 program. Level of significance of the results was regarded as  $p < 0.05$ .

Participation in leisure activities of students has occurred. A significant difference according to the test results. A significant difference has occurred according to T test which was made between female students and male students ( $p < 0.05$ ). In addition to, when we look at the number of siblings and which is class has seen any change in the level of depression ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Leisure Time, Depression, Activity



## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
SİMGELER VE KISALTMALAR	III
TABLolar LİSTESİ	IV
ÖNSÖZ	V
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1.Çalışmanın Amacı ve Önemi	1
1.2. Sayıtlar	1
1.3. Sınırlılıklar	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Zaman	2
2.2. Serbest Zaman	3
2.2.1. Serbest Zamana Katılımın Etkenleri	5
2.3. Rekreasyon	6
2.3.1.Rekreasyonun Özellikleri	7
2.3.2.Rekreasyon Sınıflandırması	9
2.3.3.Rekreasyon İhtiyacı	10
2.3.3.1.Fiziki Sağlık Gelişimi Kazandırır	10
2.3.3.2.Ruh Sağlığını Korur ve Sürdürülmesine Katkı Sağlar	10
2.3.3.3.Bireyi Sosyalleştirir	11
2.3.3.4.Bireysel Beceri ve Yeteneğin Gelişmesini Sağlar	11
2.3.3.5.Çalışma Hayatındaki başarısını ve İş Verimini Arttırır	11
2.3.3.6.Ekonomik Hareketi Geliştirir	11
2.3.3.7.Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmeyi Sağlar	12
2.3.3.8.Demokratik Toplumun Yaratılmasına Olanak Sağlar	12
2.3.4.Rekreasyonun Getirileri	12
2.3.4.1.Bireysel Bazda Getirileri	12
2.3.4.2.Ekonomik Getirileri	13
2.3.5.Rekreasyona Okul Dışı Etkinlerde Katılımın Kişilik Gelişimine Etkisi	14
2.3.6.Spor ve Rekreasyon İlişkisi	14

2.4.7.Rekreasyonun Etkinlik Alanları	15
2.4.8.Üniversitelerde Rekreasyon	16
2.4. Türkiye Rekreasyonu	18
2.5.Depresyon	19
2.5.1.Depresyonun Belirtileri	20
2.5.2.Depresyonun Çeşitleri	22
2.5.3.Depresyonun Nedenleri	24
2.5.3.1.Biyolojik Nedenler	24
2.5.3.2.Fizyolojik Nedenler	24
2.5.3.3.Sosyal Nedenler ve Kişilik Faktörleri	25
2.5.4.Ergenlerde Depresyon	26
2.5.5.Depresyon Tedavi Aşamaları	26
2.5.5.1.Bilişsel Tedavi	27
2.5.5.2.Davranışçı Tedavi	28
2.5.5.3.Destekleyici Ruhsal Tedaviler	29
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b>	<b>30</b>
3.1. Evren ve Örneklem	30
3.2. Veri Toplama Aracı	30
3.3. Verilerin Toplanması	31
3.4. Verilerin Analizi	31
<b>4. BULGULAR</b>	<b>32</b>
<b>5. TARTIŞMA- SONUÇ</b>	<b>36</b>
<b>6. ÖNERİLER</b>	<b>39</b>
<b>7.KAYNAKÇA</b>	<b>41</b>
<b>8. EKLER</b>	<b>47</b>
8.1. Beck Depresyon Ölçeği	47
<b>9.ÖZGEÇMİŞ</b>	

**SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ**

**WHO** : Dünya Sağlık Örgütü

**f** : Frekans

**%**: Yüzde

**n** : Gözlem Sayısı

**p** : Anlamlılık Düzeyi

**r** : Korelasyon Katsayısı

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Dağılımlarını Gösteren Tablo	32
<b>Tablo 2:</b> Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Dağılımlarını Gösteren Tablo	32
<b>Tablo 3:</b> Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Dağılımlarını Gösteren Tablo	33
<b>Tablo 4:</b> Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	33
<b>Tablo 5:</b> Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Kadın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	34
<b>Tablo 6:</b> Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Erkek Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	34
<b>Tablo 7:</b> Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Yaş Aralıklarına Göre Depresyon Puanlarına Ait Anova Testi Sonuçları	35
<b>Tablo 8:</b> Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Depresyon Puanlarına Ait Anova Testi Sonuçları	35

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada Muğla Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına bağlı olarak depresyon düzeyleri incelenmiştir.

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde, bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren, araştırmanın her aşamasında bana destek veren ve değerli görüş ve önerilerini esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanım; Yrd. Doç. Dr. ErcanZORBA'ya, ilgi destek ve yardımını esirgemeyen hocam Doç. Dr. Kemal GÖRAL'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde maddi ve manevi desteğini eksik etmeyen eşim Zeki GEZGİÇ'e teşekkürlerimi sunarım. Öğrencilere ve eğitime gösterdiği hassasiyet ve bana bu çalışmamda maddi manevi desteğini esirgemediği için Sayın İhsan AYRANCI'ya teşekkür ederim. Beni yetiştirebilmek için türlü fedakârlıklar yapıp hayatım boyunca her zaman yanımda olan, bana destek veren, sevgilerini ve dualarını esirgemeyen ve haklarımı hiçbir şekilde ödeyemeyeceğim canım annem Ayten KAZANCIO'ya ve canım babam Yüksel KAZANCIO'ya çok teşekkür ederim.

Beni hiç yalnız bırakmayan, her zaman desteklerini hissettiğim, hayatımı anlamlı kılan kardeşlerim Alper KAZANCIO ve Sümbül KAZANCIO'ya teşekkür ederim. Ayrıca araştırma sürecinde yardımı ve destekleri için değerli arkadaşım Özlem ELÇİN, Efecan TEZCAN, Emine KAYMAZ'a teşekkür ederim.

Gülsüm GEZGİÇ

## 1.1. GİRİŞ VE AMAÇ

### 1.2. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada Muğla Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına bağlı olarak depresyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelere katılım durumlarının depresyon düzeyleri üzerinde bir etkisi olduğu, serbest zaman aktivitesine katılan öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında ilişki olduğu düşünüldüğü ve alanında yapılacak ilk çalışmalardan olduğu için önem arz etmektedir.

### 1.3. Sayıtlar

- Amaçların gerçekleşmesi için anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru anlayacakları, anket formunu dolduran gençlerin objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Araştırmaya tüm deneklerin gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Bu çalışmada kullanılacak anketler uygulanabilir niteliktedir.

### 1.4. Sınırlılıklar

- Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören yaklaşık 1000 öğrenci ile sınırlıdır.
- Sadece Muğla Kötekli Kampüsü ve Mentеше Kampüsünde öğrenim öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.
- Bu araştırma yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.

## 2. 1. GENEL BİLGİLER

### 2.2. Zaman

Zaman çok geniş bir tanıma sahiptir.

Zaman kavramı basit bir kavram olarak düşünülduğünde saatler, günler ve haftalar tanımlanabilir. Jensen'e göre uygarlaşmanın en önemli belirleyicisi zamandır. Zamanda insanın kullanma yetenekleri ile ilişkilidir. Jensen zamanı parçalara bölerek inceler. Bunlar:

- Var olma zamanı: Uyumu, kişisel ihtiyaçlar ve yemek yeme
- Mecburi olarak yaptığımız işler haricinde harcadığımız zaman
- Serbest zaman (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Zaman kişi hayatının konumuna göre uzun veya kısa sürede de olabilir, yeniden yaşanması imkânsızdır, başı ve sonu bellidir, saatler ile ölçtüğümüz bölüm olarak ifade edilebilir (Eryaşar, 2007).

Zaman; canlı, cansız tüm canlıların hayat ölçüsüdür. Fakat zaman tasarruf edilmez, ödünç alnamaz, satın alnamaz. Sadece kullanılır ve kaybedilir, tekrar edilmesi mümkün değildir, maddelerin uzay boşluğundaki hareketlerine bakılarak ölçülüp bölümlere ayrılan soyut bir kavramdır (Yılmaz, 2002).

Zamanı iyi kullanmayı bilmek insan şahsiyetinin en geçerli alt yapısını oluşturur. Zaman kullanmada hâkimiyet kişinin kendisinde olmalıdır. Hâkimiyeti kendi eline alan kişi ilk başta gerilimli bir dönemle karşılaşır ancak kısa süre içinde bu gerilim biter mutlu bir dönem başlar (Karaküçük, 1999).

Zaman, hem yönetim bilimleri hem de ekonomik açıdan kendine özgü özelliklere sahiptir. Ekonomik açıdan kıt bir kaynak olmasının yanında her kimseye eşit olarak dağıtılmıştır. Eşit, fakat kıt olması, geri döndürülemez oluşu, biriktirilemez oluşu, kiralanamaz olması, satın alnamaması ve ödünç verilememesi, çoğaltılamaz olması, karar alma ve plan yapma ile ilgili olması zamanın kendine ait yönlerindedir (Erkılıç, 2005).

Zamanı etkili ve verimli kullanabilme en başta bir eğitim işidir. Bu eğitim ise öncelikli ailenin ve daha sonra okulların üstünde olan sorumluluktan biridir. İyi kullanılan zaman bireyin önce kendine, sosyal yaşamına, iş yaşamına, dinlenmesi ve eğlencesine, fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını gidermesi için ayırmış olduğu zaman dilimleri arasındaki dengeyi iyi kullanabilmesine bağlıdır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

## 2.2. Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı çeşitli çalışmalarda değişik adlar altında görülmüştür. Bunlar: boş zaman, serbest zaman, özgür zaman gibi farklı isimlerle bahsedilmiştir.

Serbest zaman kavramı; bireyin iş dışında kalan hayat zorlukları ve sorunlu görevlerinden arta kalan zaman olarakta bilinir. Kişi bu zamanı sadece kendine ayırır. Mutlu olduğu şeyleri yapar. Serbest zaman, İngilizcede Leisure Time kavramı ile aynı anlamdadır. Serbest zaman kavramının tarihsel alandaki gelişimi üzerinde görüşlerini bildiren araştırmacılar, terimi Fransızca "loisir" ve Latince de "licere" kelimelerine benzetmişlerdir (McLean, Hurd, ve Rogers, 2008 ).

Çalışmadan arta kalan zaman; insanların işlerinden arta kalan zaman, serbest zamanın içerisinde yer alan ve bireyin her çeşit çalışma ve bağlantılardan kurtulmuş şekilde özgürce kullanabileceği bir zaman kesimini ifade etmektedir (Karaküçük, 2005).

Serbest zaman iş yaşamının insana verdiği olumsuz durumlardan kurtulmaya yarayan, toplumda var olmasını sağlayan ve insan için gittikçe önem kazanan bir kavram olmuştur. Bu anlamda serbest zamanlar özellikle çalışan bireylerin topluma uyum sağlamasında ve iş dışı hayatının yeniden yapılanmasında özgür alan yaratmaktadır (Bull, Hoose ve Weed, 2003).

Günümüzde serbest zaman en geniş tanımıyla rahatlama, dinlenme, sorunlu ihtiyaçların dışında kullanılan, yine o zorunlu zamanlar için yenilenme olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamda serbest zaman içinde doğaçlama, sıradan hayatın baskısından kaçış ve özgürlüğü barındırır (Rojek, 1995).



Serbest zaman, günlük yaşamdaki gereksinimlerinden sıyrılarak özgür kalabilmesidir, serbest zaman aktiviteleri ise kişinin özgür olabilmesi için girilmiş aktivitelerdir (Aydoğan, 2000).

Toplumda yaşayan bireylerin, serbest olan zaman dilimi içinde yapması gereken faaliyetleri olabilir. Bu faaliyetler toplumun gelişmişlik düzeyine ve ekonomik durumuna bağlıdır. Toplum ne kadar gelişmişse ve ekonomik alım gücü yüksekse; serbest zaman faaliyet çeşitleri de o kadar gelişmiştir ve bu çeşitlilik sayıca fazladır (Zorba ve ark., 2006).

Serbest zaman, çalışma kavramının olmadığı ilkel toplumlarda Whitrow'un "İlkel insanlar mevcut an için yaşarlar, tıpkı bizlerin de eğlendiğimiz zamanlarda yaşaması gibi" sözleri ile tanımlanmaktadır. Serbest zaman günümüz toplumlarında avcı-toplayıcı ilkel toplumlarınkinden farklıdır ve hiçbir zaman o dönemlerdeki gibi olması düşünülemez (Zerzan, 2004).

Serbest zaman, avcı-toplayıcı toplumların yaşadığı günden bugüne kadar, toplumların birbirlerine günlük yaşamı çevreleyen sistemin gerekliliklerinin aktarımı görevini üstlenmiş durumdadır. Serbest zaman bu süreç içinde tabaka, yaşam kalitesi, yeniden üretim, artı değer, medya gibi birçok kavramla da ilişkili hale gelmiştir. Çünkü serbest zaman kendi içinde her zaman rahatlamayı değil, farklılaşmayı da içermektedir. Bu nedenle serbest zaman, düşünce tarzını, ekonomik çıkarı, kültürel yapıyı, medyayı da içeren bir yaşam alanı olarak da kabul görmektedir (Aytaç, 2006).

Endüstri alanında meydana gelen gelişmelere bağlı, makine kullanımının artmasıyla beraber insan gücüne duyulan gereksinimde azalma meydana gelmiştir. Endüstrinin bu denli gelişmesine bağlı olarak iş hayatında çalışma saatlerinin belirginleşmesi, çalışma zamanının dışında kalan zamanın netleşmesine olanak sağlamaktadır. Buna bağlı olarak kişilerin çalışma dışında kalan alana yayılma istekleri olarak sonuçlanabilmektedir (Aytaç, 2002).

Zaman içerisinde daha çok sahip olmak istediğimiz serbest zaman, bireylere sosyal ve toplumsal karşılıklı ilişkileri için daha fazla seçenek tanımaktadır. Günlük yaşamdaki aktiviteler yaşamımızda olduğundan daha çok dahil olmaya başlamaktadır

ve sosyal bir birey olmak bir çeşit serbest zaman ürünü olarak görülmektedir (Sennett, 2002).

### 2.2.1. Serbest Zamana Katılımın Etkenleri

İnsanların serbest zaman etkinliklerine katılımı benzerlik göstermez.

Bireylerin ve grupların katılımını etkileyen tek bir etken yoktur. Bu etkenleri doğru bir şekilde tasnif etmek oldukça zordur. Bu etkenleri üç başlık altında toplayabiliriz.

- Bireysel etkenler
- Sosyal ve koşullara bağlı etkenler
- Fırsatlara bağlı etkenler

Birinci gruptaki etkenler bireyin yaşı, gereksinimleri, ilgileri, tutumları, yetenekleri, yetiştirme tarzı ve kişiliği ile alakalıdır.

İkinci gruptaki etkenler bireyin içinde buldukları sosyal ortamla, meslek gelirleriyle, sahip oldukları zamanla ilişkilidir.

Üçüncü gruptaki etkenler ise kaynaklar, olanaklar, programlar, etkinlikler, bunların kalite, çekicilik ve yönetimleri gibi, bireylere sunulan fırsat ve destekleriyle bağlantılıdır (Tekin, 2009).

ETKENLER		
Yaş	Meslek	Mevcut kaynaklar
Yaşam Evresi	Gelir	Olanakların tipi ve kalitesi
Cinsiyet	Mevcut gelir	Rekreasyon hizmetleri
Medeni Hal	Ulaşım	Olanakların dağıtımı
Bağımlı Kimse ve Yaşları	Mevcut nakit	Yer
Yaşam istek ve amacı	Görevler	Etkinlik seçimi
Zorunluluklar	Ev ve sosyal çevre	Ulaşım
Olanak yaratma kabiliyeti	Akran grupları	Maliyetler
Serbest zaman algısı	Sosyal roller	Yönetim
Tutumlar ve Güdülenme	Çevre faktörleri	Pazarlama
İlgiler ve Öncelikler	Başarı ve Eğitim	Programlama
Beceri	Nüfus Faktörleri	Organizasyon ve liderlik
Kişilik ve Güven	Kültürel Faktörler	Sosyal ulaşılabilirlik

Serbest zaman etkinliklerinde, kültürel etkinliklere kadınların katılımı erkeklerden fazladır.

### 2.3. Rekreasyon

Rekreasyon oyun ve serbest zaman arasındaki kaynaşmayı simgelemektedir. Latince’de yenileyen, iyileştiren anlamına gelen “recreatio” kelimesinden türemiştir. Serbest zamanlarda yapılan faydalı etkinlikler en basit tanımıdır.

Rekreasyon tanımlamasında kullanılan temel kavramlar;

**Zaman:** Etkinlik serbest zaman içinde olmalıdır.

**Seçim:** Birey katılacağı etkinliği kendi belirler.

**Gönüllü Katılım:** Birey gönüllü olarak isteyerek zorlama olmaksızın etkinliğe katılır.

**Fayda:** Bireyde herhangi bir açıdan ( fiziksel, zihinsel, psikolojik veya sosyal) gelişim olmalıdır, bir fayda elde edilmelidir (Tekin, 2009).

İnsanların rekreasyon etkinliklerine katılımı benzerlik göstermez. Herhangi bir etkinlik, etkinliğe katılan birey için rekreasyon değerinde olabilirken, etkinliğe katılmayan başka bir birey için çok sıkıcı olabilir.

Bireylerin sıkı çalışma ortamında, olağan yaşam tarzından ya da negatif ortamlardan olumsuz şekilde etkilenen beden ve ruh sağlığını geri kazanmak, kendini daha yakından tanımak ya da yaşamını sürdürmek ve yaşamdan zevk duymak ve haz almak, bireysel doyum sağlamak, tam olarak zorunlu ihtiyaçlar ve iş için ayrılmış süreden arta kalmış zamanda her şeyden bağımsız zaman içinde kişisel isteğe bağlı olarak bunun yanı sıra gönüllü katılımın esas alındığı, herhangi bir grubun içerisinde seçerek uyguladığı etkinliklere “rekreasyon” denir (Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi, Gürbüz, 2011).

Serbest zamanları değerlendirme etkinliği olarak düşünülen rekreasyon, bireyin zihninin temizlenmesi hayatının can kazanmasıdır. Rekreasyon kişinin

kreatifve kültürel etkinliklere katılım sağlayarak tazelenmesini sağlarken biriken isteklerin dışarı çıkarılması durumudur. Bireyin kendisine doyum sağlaması için gerekli ya da eğlenmek için gerçekleştirdiği uğraşlardır. Sağlık içinde yaşamak daha verimli şekilde çalışmak, negatif çevre şartları nedeniyle oluşan sıkıntıların ve stresin vücuttan dışarı atılarak beden bütünlüğe kavuşması sebebiyle gerçekleştirilen ya da gerçekleştirilmesi planlanan planlı ve programlı faaliyetlerdir (Balcı ve İlhan 2006).

Stebbins'e göre rekreasyon, kişinin serbest zamanlarında, zorunluluk olmaksızın, isteği ile katıldığı, bireysel tatmin sağlayan, kendi yetenek ve becerilerini kullanabildiği aktiviteler şeklinde tanımlamıştır (Stebbins, 2005).

Rekreasyon; kişilerin serbest zamanları içinde günlük yaşamın sıkıcılığı ve monotonluğundan kurtulmak veya dinlenmek amacıyla, gönüllü olarak katıldıkları, bireye doyum ve iyilik hali sağlayan etkinlikleri içermektedir (Orel ve Yavuz 2003; Kılbaş 2010).

### 2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramı birçok özelliği içinde barındırır. Bu özellikleri aşağıdaki sıralayabiliriz.:

- *Rekreatif etkinliklerin seçimi gönüllü olmalıdır:* Bireyler kendilerine uygun gelen farklı ya da kolaylıkla uygulayabileceği programlara katılır. Bu programa katılmada hiçbir zorlamaya maruz kalmaz. Sadece birey programdan sonra kendisine sağlayacağı yararı gözetir.
- *Özgürlük hissi vermelidir:* Kişi haftanın beş günü çalıştığı işten sonraki zamanında kendini özgür hissedip rahatlayabileceğini düşündüğü herhangi bir etkinliğe katılabilir.
- *Etkinliklere devam ve iştirak etmek zorunluluğu bulunmaz:* Birey isteğe bağlı katıldığı etkinlikte devam etmesi zorunluluğu yoktur.
- *Rekreasyon serbest zamanda yapılmalıdır:* Kişi herhangi bir işe bağlı kalmadan etkinliklere katılır.

- *Her yaşta ve her cinsiyetten insana etkinliklere katılma imkânı vermelidir:* Etkinliğe katılma gönüllü olduğu için etkinlikler her yaşta bireye hitap edebilmelidir.
- *Rekreatif etkinliklerdeki üstünlük bireyin kendi isteğine bırakılmalıdır:* Birey etkinliğe katılmadaki sıralamasını kendisi belirler.
- *Rekreatif etkinlikler her çeşit açık ya da kapalı alanlarla iklim şartlarında uygulanabilmelidir:* Her mevsim uygulanabilir olmalıdır. Çünkü insanların her mevsim rahatlamaya ihtiyacı vardır.
- *Rekreasyon mutlaka bir etkinliği gerektirir:* Evde boş boş oturmak bir etkinlik değildir. Serbest zaman içinde mutlaka bir hareketlilik olmalıdır.
- *Rekreasyon her çeşit etkinliği içerebilir:* Rekreasyon tek bir eylem demek değildir. Rekreasyon etkinlik süreci içinde birçok etkinliği kapsar.
- *Rekreasyon haz veren ve neşe sağlayan bir etkinliktir:* Etkinliğe katılan birey mutlu olmalıdır, kendini ruhen iyi hissedebilmelidir. Yani katıldığı etkinlik kendine iyi gelmelidir.
- *Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır:* Dünyanın her yerinde uygulanabilir olmalıdır.
- *Rekreasyon bireyin kendinlanlatabilmesine ve insanın yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı etkinlikler içermelidir:* Bireyin katıldığı rekreasyon aktivitesi kendini ruhen ve bedenen yenilemesine yardımcı olmalıdır.
- *Rekreasyonun her kişide farklı amacı vardır:* Bireylerin aktiviteye katılma amacı farklıdır. Bazıları eğlenmek için katılır bazıları rahatlamak için katılır.
- *Rekreatif etkinliklerin katılımcıya bireysel fayda ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir:* Bu anlamda rekreasyon yan ürün olarak algılanabilir. Bireylerin sağlıklarını, vatandaşlık duygularını bunun yanı sıra diğer insanlık özelliklerini geliştirmeyi hedefleyen özellikler taşımaktadır.
- Rekreasyon toplumun ahlaki değer ve tutumlarına ters düşmemelidir.
- Rekreatif bir faaliyeti uygulama esnasında, diğer uygulanan etkinliklere ilgi duyma ve o etkinliği gerçekleştirme olanağı verir,
- Rekreatif etkinlikleri rekreasyonistler üstlenilir,

- Rekreasyon eylemi planlı ya da plansız, beceri sahibi bireylerle birlikte veya beceri sahibi olmayan bireylerle ya da organize veya organize olmamış mekânlarda yapılabilmektedir,

Rekreasyon rekreatif etkinliklerden herhangi birine katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir (Karaküçük, 2005; Tezcan, 1982; İbrahim ve Cordes, 2002; Yılmaz, 2007).

### 2.3.2. Rekreasyon Sınıflandırması

Rekreasyon sınıflandırması yapılırken esas alınan kriter kişinin rekreasyon faaliyetine katılmasına neden olan kişideki amaç istek ve zevkleridir. Rekreasyonun fonksiyonuna çeşitli kriterlere bağlı olarak sınıflandırma yapılır.

Bu sınırlamalar içerisinde rekreasyonu iki başlık altında sınıflandırabiliriz:

- Amaçlarına göre rekreasyon sınıflandırması
- Çeşitli kriterlere göre rekreasyon sınıflandırması (Karaküçük, 1999).

Amaçlarına Göre Rekreasyon Sınıflandırması	Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon Sınıflandırması
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinlenme</li> <li>➤ Kültürel</li> <li>➤ Toplumsal</li> <li>➤ Sportif</li> <li>➤ Turizm</li> <li>➤ Sanatsal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yaş faktörüne göre,</li> <li>➤ Faaliyete katılanların sayısına göre,</li> <li>➤ Kullanılan mekana göre,</li> <li>➤ Sosyolojik duruma göre</li> </ul>

İnsanların ilgisini çeken ve ihtiyaçlarını kapsayan programların rahat bir şekilde uygulaması ve kendini kanıtlanmasını sağlar. Buna bağlı olarak rekreasyon etkinlik alanlarını şu şekilde gruplandırabiliriz:

*Müzik Faaliyetleri:* Enstrümanlı, orkestralı, solo, koro vb.

*Sporla ilgili etkinlikleri:* Bireysel spor, takım sporları, doğa ile mücadele ve zihin sporları gibi.

*Oyunlar:* Her yaş grubu için eğitsel oyunlar.

*Dans:* Halk oyunları, modern dans ve ritmik danslar gibi.

*Sanat ve Hünere Gerektiren Faaliyetler:* Plastik sanatı, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim sanatı, ahşap gibi.

*Mekan Dışı Faaliyetler:* Kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik yapmak gibi.

*İlmi ve Kültürel Faaliyetler:* Edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi (Karaküçük, 1999).

### 2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyona gerek duyanın nedenleri, rekreatif etkinliklerin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan meydana gelmektedir. Rekreasyona bireysel ve toplumsal açıdan duyulan ihtiyacın nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilir.

**2.3.3.1.Fiziki Sağlık Gelişimi Kazandırır:** Teknolojik imkanların kullanılmasıyla beraber hareket etme ihtiyacı azalmıştır. Örnek verecek olursak taşıt ve araçların çoğalması, nerdeyse bütün işlerin internet aracılığı ile halledilmesi ve buna benzer birçok şey insanların hareket ihtiyacını azaltmıştır. İnsanların bu kadar az hareket etmesi birçok sağlık sorununa sebep olmuştur. En göze çarpan sağlık sorunları şişmanlık (obezite), dolaşım ve solunum sorunları, eklem hareketlerinin azalması sonucu kireçlenmelerin artması vb. daha birçok sorun ortaya çıkmıştır. Bu problemlere alternatif çözümler arasında insanların rekreatif gereksinimlerine cevap verebilecek çeşitlilikte ve özellikle rekreatif manada beden eğitimi ve spor aktiviteleri bulunmaktadır. Bu etkinlikler insanların hareket ihtiyacını bir nebze de olsa karşılamaktadır (Karaküçük, 2005).

**2.3.3.2.Ruh Sağlığını Korur ve Sürdürülmesine Katkı Sağlar:**Bireylerin günlük monoton hayatları (aile, okul, iş) insanın yorulmasına ve sinir sisteminin bozulmasına sebep olabilir. Her zaman aynı şeylerin tekrar edilmesi, teknolojik gelişmeler, modern yaşama ayak uydurma çalışmaları kişiyi psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan yorar. Buna bağlı olarak kişiler rahatlamak, huzur bulmak ve eğlenceli bir ortam oluşturmak için rekreasyon aktivitelerine ihtiyaç duyulur. Rekreatif etkinliklerin seçiminde kişi özgür davranmalıdır. Çünkü her insan kendine neyin iyi geleceğini bilir (Karaküçük, 2005).

**2.3.3.3.Bireyi Sosyalleştirir:** Takım olarak gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri bireylerin sosyal ilişkiler kurmasında büyük rol oynar. Ortak zevkleri olan insanlar rekreasyon faaliyetleri sayesinde aynı ortamda bulunmalarını sosyalleşmelerini sağlar bu da toplum hayatına olumlu etki eder. Böylece rekreasyon faaliyetleri sosyal tabakalar arasındaki geçişlerde önemli rol oynar (Karaküçük, 2005).

**2.3.3.4.Bireysel Beceri ve Yeteneğin Gelişmesini Sağlar:** İnsanlar kendilerinde olan yeteneklerin çoğu zaman farkında değildir. Herhangi bir etkinliğe katılıp rekreatif amaçla yapan kişi uyguladığı bu etkinlik için becerisi ve yeteneğinin ortaya çıkmasını sağlar aynı zamanda etkinliğe katılan yetenekli diğer bireylerle sosyal ve kültürel ilişkiler kurar. Bu ilişkiyi de devamlı çalışarak sağlayabilmektedir. Fert uygun bedensel etkinliklere katılmakla bedenin sağlıklı büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunabilir. Bu büyüme ve gelişim sadece kemik ve kas kütlesi açısından değil aynı zamanda kalp ve akciğerlerin de katılımıyla gerçekleşir (Karaküçük, 2005).

**2.3.3.5.Çalışma Hayatındaki başarısını ve İş Verimini Arttırır:** Çalışma hayatındaki verim bireyin can sıkıntılarına bağlı olarak değişmektedir. Bu duygular uyarı noksanlığından meydana gelmektedir. Rekreasyon faaliyetleri bu eksik uyarıların kişiye verilmesini sağlarken verimi artırır. Rekreasyon, bireyin iş verimini arttırmasını sağlar, başarısına olumlu katkı sağlamaktadır (Karaküçük, 2005).

**2.3.3.6.Ekonomik Hareketi Geliştirir:** Kişiler serbest zamanlarını değerlendirirken seçeceği faaliyet çeşidiyle ekonomik faydası olan üretim sağlayabilmektedir. Bilhassa ticari rekreasyon işletmeciliği, seçilen rekreatif aktivitenin gerektirdiği malzemeler, ekipmanların alınması ve cari giderler ciddi derecede ekonomik değer oluşturur. Rekreasyon bütün uygulama yöntemleriyle ekonomik bir olayı oluşturmamaktadır. Ancak, geniş iş yatırımlarına neden olması, çeşitli harcamaları beraberinde getirmesi rekreasyon olayına ekonomik bir kategori olarak bakılmasına sebep olmuştur. Rekreasyon, farklı birçok alanda önemli ticari hareketlilik sağlamak



sebebiyle hem gelir elde edilmesini sağlar hem de elde edilen gelirin mantıklı harcanması için ekonomik ortam oluşturmaktadır (Karaküçük, 2005; Tezcan, 1982).

**2.3.3.7. Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmeyi Sağlar:** Herhangi bir rekreatif etkinlik türü esnasında toplumun her biriminden insan bir arada bulunabilmektedir. Bu durum toplum hayatının değerini geliştirmekte, toplumun moral düzeylerini yükseltmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılım yoluyla oluşan guruplarda sağlanan toplumsallaşma içsel ve kalıcı olmaktadır (Karaküçük, 2005).

**2.3.3.8. Demokratik Toplumun Yaratılmasına Olanak Sağlar:** İnsanların karşılıklı ilişkilerinin düzenlenmesinde önemli olduğu kadar, toplumsal kurallara uyulmasında da rekreatif etkinlikler oldukça önemlidir. Tezcan'a (1982) göre, bireylerin rekreasyon eğitimi, yetişkin eğitimi ve demokrasi eğitimini benimsemeleri açısından birbirine benzerler. Demokrasinin öğretilmesinde kişilere bilgilerin aktarılmasından daha önemli demokrasinin ilkelerini kavratarak, onların kişilik özelliklerinin özümlemiş bir parçası durumuna getirilmesi önemli olduğundan, rekreatif etkinliklere katılım yoluyla takım çalışması temelinde genç yaştaki bireylerin demokratik düzen için yetiştirilmesi rekreasyon eğitiminin sağlayacağı çok önemli bir katkıdır (Kılbaş, 2004).

#### **2.3.4. Rekreasyonun Getirileri**

Rekreasyonun getirileri temel olarak bireysel bazda getiriler, ekonomik bazda getiriler ve toplumsal bazda getiriler olmak üzere üç ana başlık altında incelenebilir. Bireysel bazdaki ve ekonomik bazdaki getirilerin tümünün toplumsal bazda getirileri de etkilediği düşünülse de, bu bölümde her üç getiri de ayrı ayrı incelenerek, rekreasyon faaliyetlerinin faydalarının kapsamlı olarak ortaya konması amaçlanmıştır.

##### **2.3.4.1. Bireysel Bazda Getirileri**

Günümüzde eldeki teknolojik imkânları kullanıp modern hayata geçmekle beraber hareket etme isteğinin de azaldığı gözlenmektedir. Binek araçlarının yaygınlığı, haberleşme olanakları, ev ve çalışma alanlarındaki kullanılan araç-gereçlerin insanın daha önceleri yoğun bir şekilde hareket temposu halinde yaptığı

birçok şeyi kendiliğinden ya da çok az bir hareketle yapabilmesine olanak vermiştir. İnsanların bu az enerji sarfıyla hayatta olması, bazı sağlık sorunlarını da birlikte getirmektedir. Bu sorunların başında; dolaşım ve solunum sisteminin kapasitesinin azalmaya başlaması, kalp ve damar hastalıklarının artması, gereğinden fazla şişmanlık, sindirim sisteminde oluşan aşırı değişikliklerin sonucu oluşabilecek, eklem hareket sınırlarının azalması, ülser yaraları ve kireçlenmelerin oluşumu, iç organlarda oluşan düzensizlik, kemik hastalıkları başta olmak üzere daha birçok rahatsızlık meydana gelmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinde beden hareketleri ve spor aktivitelerinin geniş yer tuttuğu için yavaş hareketten meydana gelen sorunların çözümünün yanı sıra sağlık ve zindelik sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri bireysel bazda getirileri sağlar (Yılmaz, 2011).

- Ruhsal Sağlık
- Sosyalleşme
- Yetenek ve Kişisel Becerinin Gelişmesi
- Yaratıcı Gücün Gelişmesi
- Ekonomik Hareketi Geliştirme
- Yaşam Doyumu

#### 2.3.4.2. Ekonomik Getirileri

Rekreasyonun birçok ekonomik getirisi vardır. Bunun başında rekreasyon faaliyeti hizmeti veren kurum ve kuruluşlar gelse de, rekreasyon faaliyetlerine katılmanın bireysel üretkenliği arttırdığı düşünüldüğünde, rekreasyonun aynı zamanda bu faaliyetlerde bulunan bireyleri çalıştığı kurum ve kuruluşlara da faydası vardır.

Rekreasyon faaliyetleri, bulunulan ilin de ekonomik yapısına katkıda bulunur. Mesela kış sporlarının Erzurum iline katkısı, su sporlarının tatil bölgelerindeki illerin ekonomik yapılarına katkısı en belirgin örneklerdir. Sportif etkinliklerin de bu etkinliklerin yapıldığı şehre ya da ülkeye pek çok ekonomik getirisi vardır. Son yıllarda önemi artan olimpiyatlar sayesinde pek çok ülke bu faaliyetlere rekreasyonel olarak katılacak turistlerin getireceği ekonomik katkıyı elde etmek istemektedir.

### 2.3.5.Rekreasyona Okul Dışı Etkinlerde Katılımın Kişilik Gelişimine Etkisi

Rekreasyon etkinliği gençlerin kimlik kazanmasında itici bir güç oluşturur. Bunun yanı sıra toplumsal çevrede kendilerine bir yer edinmelerini sağlayan bir etmendir. Rekreasyon etkinliğinin seçimi arkadaşlık ağlarını da yönlendirir. Arkadaşlık ağları aynı zamanda büyük amaçların uzun erimli beklentilerin ve birçok davranışın temel alındığı gençlik kültürlerini oluştururlar. Etkinliğe katılımları ve gençliğin gelişimi bu kültüre ve ortak değerlere dayandırılmalıdır.

Arkadaş grubu, kişilik oluşumunu büyük ölçüde etkiler. Bir öğrencinin üyesi olduğu bir grup, katıldığı etkinlikler kişiliğin gelişmesini sağlar. Okul dışı etkinlikler bu nedenle öğrencinin gelişimini ve topluma uyum sağlamasını destekleyebilir.

Rekreasyon etkinlikleri, yaşa bağlı değişkenlikler gösterirken gencin cinsiyeti, öğrenimi, köyde ya da kentte yaşıyor olması da etkili olmaktadır. Erkekler spora, kızlar tv izlemeye daha çok zaman ayırmaktadır (Kılbaş, 2010).

Rekreasyon anlayışının giderek değişmesi yeni etkinlikleri geliştirdi. Televizyon modern teknolojinin bir aracı olarak kitlelerin serbest zamanlarını değerlendirmesini yardımcı oldu. Milyonlarca genç için ciddi sorunlar oluşturmaya ve modern toplumda alkolizm, uyuşturucu bağımlılığını, cinsel davranışlara ilişkin ahlaki ölçütleri değiştirdi. Bu nedenle, rekreasyon yetkilileri, sadece eğlence ve hoşça zaman geçirtmekle yetinmeyip daha pozitif daha yapıcı aktivitelere imza atarak bütün nüfusun çocuk, genç, yaşlı her kesimin bu etkinliklere katılımı sağlanmalıdır. Örneğin gönüllü proje hizmetlerine katılımın artırılması sağlanabilir. Toplumsal bütünleşmeyi sağlama açısından oldukça önemlidir (Kılbaş, 2010).

### 2.4.6.Spor ve Rekreasyon İlişkisi

Spor yarışma tarafından farklı olarak bireyin kendi ile yarışma halinde olduğu ve sağlık için gerekliliği hemen hemen herkesçe kabul edilmektedir. Bu tarafından bakıldığında serbest zaman aktivitelerinin değerlendirilmesi spor faaliyetlerinin diğer serbest zaman aktivitelerine göre daha popüler ve sağlıklı olduğu gözlenmektedir (Cindaş, 2001).

Rekreasyonel bir araç olarak spor insanların; endüstrinin gelişmesiyle birlikte yaşam ve iş hayatının değişmesi sonucu şehirlere endüstri ortamına yerleşmesi, bir yönüyle uygar olma ve yaşam standardının yükselmesi diğer yönüyle olumsuz olarak zihin ve fiziksel eksikliklerin sebep olduğu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için önemli görevler üstlenmiştir (Öztürk ve Koparan, 2002).

Rekreasyon, profesyonel olarak yapılan işin dışında, bireyin kendi kararı ile seçtiği ve katılım sağladığı aktiviteler yaşamının anlam kazanmasını, mutlu olabilmesini ve bu yönlerden ilerlemesini sağlamaktır. Bu yönleriyle rekreasyon etkinlikleriyle gerçekleştirilmek istenen amaçlara, giderek daha fazla önem verilmektedir. Toplumun sınıfsal yapısıyla da ilişkili olarak farklı insan grupları tarafından, çok çeşitli ve değişik rekreasyon etkinlikleri gerçekleştirilmektedir. Bu etkinliklerin, özellikle çalışanların yaşamlarındaki eksiklikleri doldurması için imkanlar yaratması beklenir. Örneğin; aile ilişkilerini güçlendirme aracı olurken, bazıları da aileden bağımsızlığın vurgulandığı ortamlar yaratabilir. Bazı etkinlikler sosyal ilişkileri besler, fiziksel ve ruhsal gelişim sağlarken, bazıları da insanları pasif ve asosyal bir ortama sürükleyebilirler. Farklı gruplardaki bireylerin, serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklerle ihtiyaç duydukları spor, içinde barındırdığı birçok etkinlik çeşidiyle oldukça önemlidir.

#### **2.4.7.Rekreasyonun Etkinlik Alanları**

Rekreasyonun etkinlik alanları farklı öğelere göre çeşitlilik göstermektedir. Serbest zaman; süresine, katılım tarzına, etkinliğin içeriğine, ekonomik şartlara, kültürel şartlara, insanın yeteneklerine, fiziksel ve düşünsel yapıya, coğrafi ve iklim şartlarına göre farklılıklar gösterebilmektedir. Bu değişkenlerin başında serbest zamanın süresi önemli rol oynar.

Çocukluk yıllarında sahip olduğumuz serbest zamanlar, daha sonra emeklilik dönemi, yıllık izinlerimiz uzun süreli serbest zamanlar olarak değerlendirilebilir. Bunun yanında öğle araları ve akşam iş çıkışı saatleri, hafta sonu tatilleri, dini ve ulusal milli bayram tatillerinde elde ettiğimiz serbest zamanlar ise kısa süreli serbest zamanlar olarak değerlendirilebilir.

Katılım tarzı kişilerin serbest zamanda kendi özgür iradeleri ile karar verdikleri rekreasyon etkinliğine aktif ya da pasif olarak mı katıldıklarını belirler. Bazı etkinliklerde katılım bizzat gerçekleşirken yani aktif, bazı etkinliklerde seyirci olarak kalma gibi pasif de olabilir. Bununla birlikte etkinliğin sadece bir bölümünde aktif olunup ve geri kalan sürede pasif kalınabilir. Etkinliğin içeriği katılımcının fiziksel ve ya sanatsal tercihlerine bağlıdır. Katılımcının tercihlerine bağlı olarak şekillenecek serbest zaman etkinlik alanları mevcuttur. Her ülkede, millette birbirine benzer serbest zaman etkinlik alanları vardır. Serbest zaman etkinliği ekonomik, kültürel, coğrafi, toplum yapısı ile bağlantılı olarak kendine has özellikleri olan farklı serbest zaman etkinlik alanları da bulunmaktadır.

#### 2.4.8. Üniversitelerde Rekreasyon

Bir kampüse sahip kurumların en başında üniversiteler gelmektedir. Binlerce genç insanın eğitim-öğretim gördüğü üniversiteler evrensel değerlere sahip çıkan, ülkenin aydınlık geleceği için çalışan, genç beyinler yetiştiren, bu gençlerin sadece öğretimi değil eğitimi ve yaşam kalitelerinin gelişimi konusunda da sorumluluk sahibi olan kurumlardır. Gençler hayatlarının en güzel, en hareketli ve unutulmaz hatıralarının olduğu günlerini üniversite kampüslerinde, yaşamlarındaki ilklerini üniversitede yaşamaktadırlar.

Üniversiteler çok farklı coğrafi bölgelerden gelen, ekonomik olarak toplumun farklı katmanlarından çıkan, farklı düşünce yapılarına sahip genç beyinleri bir araya getirerek evrensel değerlere katkı sağlamaktadır. Üniversitede bir araya gelen gençler farklılık temelinde buluşarak dünyalarını zenginleştirme fırsatını bulmaktadırlar. Gençler için farklı bir deneyim içeren üniversite yaşamı ders yükü ve akademik çalışmalar ile zorlaşmaktadır. Yani üniversite yaşamı güzelliklerle dolu olduğu kadar gençler için bazı sıkıntıları da barındırmaktadır. Bu nedenle, yasalarda da belirtildiği gibi, üniversite yöneticilerinin görevleri sadece eğitim ve öğretim ile sınırlı değildir. Gençleri zaman kullanımı konusunda bilgilendirerek hayatlarını planlamalarını sağlamak, böylelikle ders (iş) zamanı ve serbest zamanı daha iyi kullanmayı öğrenmelerine zemin hazırlamaktır. Öğrencilerin ders ile ilgili zamanlarını verimli

kullanarak akademik başarıya ulaşması dersleri ve çeşitli eğitim stratejileri ile sağlanır. Bunun yanında dersler ve zorunlu ihtiyaçlar dışında, gençlerin sahip olduğu serbest zamanlar rekreasyon eğitimleri, rekreatif faaliyetler sunularak değerlendirilir. Üniversitelerde rekreasyon son derece önemlidir. Eğitim ve rekreasyon birbirini destekleyen iki olgudur. Birbirlerini tamamlayarak birbirleri için istek ve arzu yaratırlar. Bu sayede gençlerin tek başına stresle başa çıkmasını, toplum içindeki kişilik gelişimlerini, topluma adapte olmalarını sağlar.

Rekreasyon sayesinde gençler negatif enerjilerini üstlerinden atarak rahatlar. Özellikle fiziksel rekreasyon etkinlikleri, öğrencinin hareket ederek vücut dengesini korumasını sağlar. Zihinsel rekreasyon etkinlikleri ise sosyal bir varlık olan insanın diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurmasını sağlar. Kampüs Rekreasyonu öğrencinin sosyal, psikolojik, fiziksel, zihinsel, ruhsal sağlığının gelişmesine katkıda bulunur ve korunmasını sağlar.

Hayatının en hareketli ve fiziksel açıdan en karışık dönemini yaşayan gençler toplum içinde kendilerine rekreasyon etkinlikleri ile yer bulamadıkları ve gençliklerini yaşayamadıkları takdirde marjinal gruplara üye olarak kural dışı yaşama sürüklenir ve toplum dışına itilirler. Üniversitelerde gelişmiş ve gelişmekte olan rekreasyon programları uygulanır. Rekreasyon ile ilgili seçmeli dersler konulur ve eğitimler verilir. Buna benzer şekilde kampüs rekreasyon programları geliştirilir ve öğrencilerin bu programlardan faydalanması sağlanır. Bu programlarla kampüs rekreasyon programları üniversitenin her yönüyle gelişmiş insan yetiştirme amacına hizmet eder. Uygulanan bu programlar 'Kampüs Rekreasyon Birimleri' tarafından desteklenir ve gönüllü öğrenci ve öğrenci kulüpleri bu etkinliklerin gerçekleştirilmesinde rol alır. Planlama, gerçekleştirme, destekleme ve denetim konularında üniversitenin tüm birimleri 'Kampüs Rekreasyon Birimi' ile ortak çalışır. Bazı birimlere özel rekreasyon etkinlikleri yapılabildiği gibi birimler arası, personel arası, öğrenciler arası, öğrenci ailelerini ve personel ailelerini de kapsayan etkinlikler düzenlenir.

Kampüs Rekreasyon Birimi günlük-aylık-yıllık programlarını hazırlarken program içeriklerine özen gösterir. Kültürel, sosyal, sportif alanlarda çeşitli istek, ihtiyaçlara uygun etkinlikler programlayarak sorumlu bulunduğu kitlelere karşı

görevini yerine getirir. Bu programlarda üniversite yetkilileri, konularında uzman eğitmen, çalıştırıcı, yönetici, teknisyen gibi kişiler gönüllü, yarı zamanlı ya da tam zamanlı olarak görevlendirilirler. Üniversitelerde kampüs rekreasyonunun gerçekleştirilebilmesi için en önemli faktör tesislerdir. Üniversitenin içinde sanatsal ve fiziksel eğitim-öğretim için ayrılmış tesisler olabileceği gibi rekreatif etkinliklerin de uygulanabileceği tesisler vardır. Alt yapılarını tamamlamamış üniversitelerin eğitim ve öğretim faaliyeti için kullanılan kuruluşların boş oldukları sürelerde rekreatif faaliyetler için kullanılmaktadır. Üniversitenin kampüs rekreasyon programında en yararlı biçimde kullanılacak tesislerin yaptırılması kampüs hayatını daha eğlenceli hale getirebilir (Kaba İ, 2009).

#### 2.4. Türkiye’de Rekreasyon

Genç yaştaki bireylerin serbest zamanlarında bilgiye ulaşması, mesleği yoksa meslek edinmeleri ve becerilerini geliştirmeleri amacıyla eğitilmesi, sokakta yaşayan çocukların ve engelli bireylerin topluma kazandırılması hususlarındaki bazı girişimler yetersiz kalmaktadır. Özellikle gecekondu mahallelerinde ve kırsal alanlarda bu gibi sorunlar giderilememiştir.

Zaman yönetimi ile beraber düşünülmesi gereken serbest zamanın üretken, verimli ve katılımcı bir şekilde değerlendirilerek hayatın vazgeçilmez bir parçası durumuna getirilmesi hedef alınmaktadır.

Rekreasyonel etkinlik için kullanılacak kamu kesimine ait olan alan ve tesisler, herkesin kullanabilmesi için sunulacaktır. Toplumun bütün kesimleri (genç, yaşlı, engelli, ev hanımı, çocuk) serbest zamanlarını üretken ve verimli bir şekilde değerlendirmesi için üniversitelerin alt yapı ve insan gücü olanakları geliştirilecektir. Büyük kentlere yakın yerleşim yerlerinde serbest zamanlarını değerlendirmek için etkinliklerde kullanılmak üzere ortak mekanlar oluşturulacaktır.

Rekreasyon kalkınma planlarında daha önceleri gençlerin bir sorunu olarak ele alınmıştır. Fakat rekreasyonun giderek önem kazanması kalkınma planlarında ayrı bir başlık altında ele alındığını görebiliriz (Kılbaş, 2010).

## 2.5. Depresyon

Günümüzde ruhsal sorunların varlığı büyük ölçüde artmıştır. Psikiyatrik bozukluklar içinde en sık görüleni ve hastalık yükünde büyük paya sahip olan depresyondur. WHO depresyonu eğer önlem alınmazsa geleceğin en büyük sağlık sorunu ilan etmiştir.

İnsanoğlu yüzyıllardır depresyonu bir sağlık sorunu olarak ele almaktan kaçınmışlardır. Depresyonu sadece ruhsal bir zayıflık olarak görmüşlerdir. Depresyonu olan kişilere, aslında her şey kafanda olup bitiyor, denilmiştir (Köroğlu, 2015).

Depresyon bir hastalıktır. Tüm Dünyada özellikle depresyon vakalarında aşırı denebilecek seviyede bir artış gözlenmektedir. İntihar etme oranındaki artış bunun bir sonucu olarak düşünülebilir.

İnsanların isteklerini ve dürtülerini serbest bırakmaları konusunda ısrarlı bir çağrıyla karşı karşıya geldiler. Psikiyatri kliniklerinde hastalara, duvarları göçür, zincirleri kopart, özgür ol ve istediğin gibi yaşa, deniliyordu. Fakat bu dönemde sunulan yaşam biçimi sadece ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmadı bunun yanı sıra hedonizmi (zevkçilik) meydana getirdi (Tarhan, 2010).

İnsanın kendisiyle, iç benliği ile iç dünyasıyla, çevresini oluşturan diğer kişiler ve toplumla barış içinde olması, devamlı denge ve uyumu sağlaması için sürekli değişen ve yenilenen ruhsal işlevlere gerek vardır. Buna bağlı olarak ruh sağlığı devamlı bir sürecin ürünüdür ( Işık, 2003).

Javdav'a göre, depresyonu ilk tanımlayan kişinin Antik Yunan hekimi Hippokrates olmuştur. Depresyonu, MelaineChole, olarak isimlendirmiştir.

Depresyonla ilgili bozuklukları birbirinden ayıran faktörler vardır. Bunların başında, rahatsızlığın süresi, zamanlaması ve rahatsızlığın etiolojisi (nedenleri) gelir (Dr.H.R. Nagendra, Dr. Nagaratha,Gürelman (2015)).

Depresyon kendi başına da ortaya çıkabilir, başka bir hastalığın sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Örneğin ilaç kullanmaya zorunlu olan hastalarda depresyon



görülme riski fazladır. Doğum sonrası da ortaya çıkabilir. Sevilen birinin vefat etmesi sonucu da ortaya çıkabilir. Aşırı alkol kullanımı sonucu da ortaya çıkabilir. Bazı olaylar üzerinde gelip geçici üzüntü veya duygu durumundan çok bireyin daha bitkin olduğu uzun bir dönemi kapsar (Köroğlu, 2015).

Depresyonun tanınmasını aşağıda sayacağımız etkenler kolaylaştırır. Bunlar:

- Kadın olmak
- Orta yaşta olmak
- İşinin olmaması
- Sevilen birinin kaybedilmesi ya da bir ayrılık sonucu yasta olmak
- Yorgun, bitkin bir görünüme sahip olmak
- Daha önceden bu hastalığı geçirmiş olmak
- Bu rahatsızlıkla ilgili bir içgörüyeye sahip olmak

Depresyonun tanınmasını zorlaştıran etkenleri de şu şekilde sıralayabilir:

- Ergen veya genç erişkin olmak
- Öğrenci olmak
- Bedensel bir rahatsızlığın bulunması
- Ruhsal bir sorunun olabileceğini kabullenmeme
- Bir görüşme sırasında üzerinde iz bırakacağı kaygısıyla kendi ile ilgili ruhsal ipuçları vermekten kaçınma (Köroğlu, 2015).

### 2.5.1. Depresyonun Belirtileri

Depresif bozukluklara nelerin sebep olduğu tam olarak bilinmemekle beraber, beyinin olumlu ruh halinden olumsuz ruh haline geçmesi olarak düşünülmektedir. Günlük yaşamda istenmeyen olayların yaşanması depresif bozuklukların en belirgin sebebidir (Dr. Nagendra, Dr. Nagaratha, Gürelman 2015). Kısaca açıklamamız gerekirse aslında depresyon bir belirtiler grubudur. Aşağıdaki belirtilerin bir ya da birden fazlası depresyon belirtisi olabilir:

- Devamlı üzüntülü olma ve genel bir isteksizlik
- Sürekli huzursuz olma hali
- Devamlı kaygılı olma hali

- Yaşama isteğinin azalması
- Kişisel sorumluluklarını yerine getirme isteğinde azalma
- Uyku düzeninin bozulması
- Yeme alışkanlığının değişmesi
- Kendini sürekli yorgun ve bitkin hissetme
- Kendini çaresiz hissetme
- Kendini değersiz hissetme ve suçluluk hali
- Tekrarlayıcı ölüm ve intihar düşüncesi(Köroğlu, 2015).

Depresyonda olan bireyler eskiden hoşlandığı şeylerde eskisi gibi hoşlanmaz, hayattan zevk almaz, yaptığı her şey kişiye boş gelir yani bir yerde yaşama ilgisi azalır. (Tarhan, 2013).

Depresif bozukluğu olan kişiler kendi başlarına doğru karar veremez. Olayları her zamankinden daha ciddiye alarak karamsar gözle bakarlar. Yarınlarına karanlık gözle bakarlar. Umutsuz hale gelirler. Örneğin ev kadını olduğu durumdan hiç hoşnut olmaz günlük yapması gereken bütün işleri boşlar. Daha ileri depresyonda hastası olan kişiler ise; yemek yemez, su içmez, hayata katılmak gibi faaliyetleri yapamaz (Köknel, 2005).

Depresyon, kendi içinde duygu, düşünce, bedensel ve davranış olarak ayrılan birçok belirti içerebilir.

**Duygu değişiklikleri:** Bireyin üzgün olması kendini çaresiz hissetmesi ve bunu yanında kendini umutsuzluğa sürüklemesi; kendine olan öz saygısını yitirmesine ve özgüvenin azalmasına neden olabilmektedir. Depresyonu yaşayan bireyler kendilerini genelde suçlu olarak görürler ve değersiz hissederler. Huzursuz olma, eskiden zevk alarak yaptığı aktiviteleri depresyon rahatsızlığı sırasında zevk almadan yapma ve kolay bıkkınlık duyguları değişiklikleri arasındadır.

**Düşünce değişiklikleri:** Bir olay esnasında karar verirken zorluk çekme yani karar verememe durumu, hatırlama da zorluk çekme, düşünceyi bir konu üzerinde yoğunlaştıramama da değişiklik görülebilir.

**Davranış değişiklikleri:** kişisel bakımda eksilme, üstüne düşen görevleri ihmal etme, şahıslardan uzaklaşma ve kendi ruh haline çekilme, ikili ilişkilerde daha çok sorun yaşama gibi belirtiler gözlenebilir.

**Bedensel değişiklikler:** Eski yaşantısındaki gibi yemek yiyememe ve uyku düzeninde deformeler görülmektedir. Bu deformeler hem rutin uyku düzeninde bozulmalar yeme düzeninde hem artış bunun yanı sıra hem de azalma görülebilmektedir. Cinse istek durumu kısmen ya da tamamen ortadan kalkabilir. Birey yaptığı küçücük bir işten bile yorgunluk hali alabilir. Baş dönmesi, baş ağrısı, sırt ağrıları sebebi belli olmayan bel ağrıları, karın ağrısı ve tibben açıklaması olmayan farklı birçok ağrılar ve sızılar olabilmektedir (Köroğlu, 2006).

Ergenlerin depresyona girmesine neden olabilecek farklı birçok olay vardır. Bunların en başında erkek ya da kız arkadaşı tarafından yalanlanır (reddedilir), aile içindeki bozukluklar, okulda akran grubu tarafından dışlanma, aşağılama, öğretmenin sınıf içindeki olumsuz tutumu, yalnız olduğunu hissetmesine sebep olabilmektedir. “Beni kimse sevmiyor”, “başarılı olamıyorum”, “vücudum çok biçimsiz ve oldukça çirkinim” gibi kendi içinde geçen konuşmalar ergenin depresyona girmesine sebep olarak görülebilmektedir (Aydın, 2005).

Bedensel sorunlar depresyon döneminde artabilir. Rutin olan tansiyon kontrolden çıkar, bunun yanı sıra kan şekeri inmeler ve çıkmalar gözlenebilir. Kronik hastalıkların çıkış sebebi incelendiğinde birçoğunun altında depresyon yatmaktadır. Depresyon kronik hastalıkları tetikleyebileceği gibi hastalığın daha da ilerlemesine sebep olabilir (Mete, 2008).

### 2.5.2. Depresyon Çeşitleri

*Majör Depresyon Bozukluğu:* En az iki hafta süren, sinirli ruh hali veya olağan faaliyetlere duyulan ilginin ya da hazzın azalması olarak tanımlanır (Dr.H.R. Nagendra, Dr. R. Nagaratha, A. Gürelman, 2015). Majör kelimesi işlevsellikte bozulmanın derecesini göstermektedir. Depresyonun en ağır türü olmasının yanında günlük işlevselliği en çok bozan türdür. Çok sık gözlenen depresyon çeşididir. 100 kadından 10-25'i, 100 erkekten 5-12'si yaşamının bir döneminde buna benzer bir

hastalık geçirir. Majör depresyonu olan kişilerde aşağıda sayılan belirtilerin en az dört tanesi gözlenir. Bunlar:

- Gözle görülecek bir şekilde kilo kaybı veya kilo alımı
- Uyku düzeninde bozukluk
- Hareketlerde yavaşlama veya huzuru bozan hareketler
- Yorgunluğa bağlı olarak içsel gücün azalması
- Suçluluk duygusu veya kendine olan saygının azalması
- Çaresiz kalmak veya umutsuz olmak
- Düşüncelerini belli bir konu üzerinde toplayamama
- Cinsel istekliğin bitmesi
- Yenilenen canına kıyma düşünceleri

Majör depresyonun tedavisinden sonra tekrar yenileme olasılığı %50'dir. Tedaviye erken başlanması hastalığın ağırlaşmasını önler. Çünkü üçüncü dönem bu hastalığa yakalanma riski %70'lere çıkabilir.

Majör depresyon herhangi bir dönemde başlayabilir. Fakat en çok 25-44 yaşları arasında ortaya çıkar. Kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür (Köroğlu, 2015).

*Distimi (Kronik Depresyon Bozukluğu):* Erişkinlerde en az iki yıl süren çocuklarda ise en az bir yıl süren kronik, düşük derecede baş gösteren sınırlı ruh halidir (Dr.H.R. Nagendra, Dr. R. Nagaratha, A. Gürelman, 2015). Hafif depresyonun uzun süreli halidir. Kişinin iş yaşamını ya da toplumsal yaşamını bozabilir. Böyle bir rahatsızlığa yakalanan kişi toplumdan uzaklaşır. Bulguları majör depresyon bulgularına benzer fakat belirtileri daha az yoğunluktadır. Her yüz kişiden altı kişiden görülür. Kişinin gündelik yaşamının bir parçası olur. Hasta 'Ben her zaman böyleydim. Zaten ben buyum.' gibi cümleler kurar. (Köroğlu, 2015).

*Maddeye Bağlı Depresif Bozukluk:* Alkol, sakinleştirici ilaçlar, kokain, dermatoloji, merkezi sinir sistemi ilaçları gibi ilaçlarla tedavisinin, uyuşturucunun, toksinlere maruz kalmanın ve diğer tedavi biçimlerinin etkilerine bağlı ortaya çıkan depresif belirtileri içerir(Dr. Nagendra, Dr. Nagaratha, Gürelman, 2015).

*Genel Tıbbi Duruma Bağlı Duygudurum Bozukluğu:* Birçok tıbbi hastalık ve kronik tıbbi hastalıklar depresyonu tetikleyebilir (Dr. Nagendra, Dr. Nagaratha, Gürelman, 2015).

### **2.5.3. Depresyonun Nedenleri**

Depresyon oluşmasında çok neden vardır. Bunların başında fizyolojik, biyolojik, kalıtsal ve sosyal birçok faktör gelir. Depresif bozukluklara neden olan etkenler iki başlık altında sırlanabilir. Depresif bozukluğa eğilimli etkenler ve bu rahatsızlığı tetikleyip ortaya çıkmasına sebep olan etmenlerdir. İlk grupta bireyin kişilik özellikleri, kalıtımı, ailevi düzeni ve aldığı eğitimin düzeyi sayılabilmektedir. İkinci grubu ise genel psiko-sosyal stres faktörleri sayılabilir (Güleç, 2009).

#### **2.5.3.1. Biyolojik Nedenler**

Beynimiz seratonin isimli bir maddeyi hem salgılar hemde üretir. Seratonin halk adıyla mutluluk hormonudur. Bu hormonun eksikliğinde depresyon ortaya çıkar. Yani depresyonu kabaca tabir edersek beynimizin ürettiği seratonin, dopamin ve adrenalın maddelerinin azaldığı zaman depresif bozukluk ortaya çıkar ( Tan, 2015).

Depresyon bozukluklarında önemli etkenlerin başında kalıtım gelmektedir. Kalıtımın insan yaşamındaki önemini rolünü Mendel bulmuştur. Buna bağlı olarak Kraepelin depresyonda kalıtımın önemine vurgu yapmıştır. Depresyonun kalıtımla olan ilişkisini araştırmak amacıyla yapılan aile incelemelerinde depresif bozukluk gösteren bireylerin birinci derece akrabalarında bu hastalığın görülme oranının oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir (Köknel, 2005).

#### **2.5.3.2. Fizyolojik Nedenler**

Depresyonun ortaya çıkmasında merkezdeki sinir sisteminin yapılarında meydana gelen bozuklukların rolü önemlidir. Normal davranışlar, hastalıklar ve ruh

hastalıkları değişik düzeylerde beynin yapılarındaki işlevsel bir takım kimyasal ve fiziksel sürecin ürünüdür. Ruhsal hastalığın nedenini bulabilmek için organizmadaki düzeyin işlevini ve yapısını yakinen bilmek gerekir (Köknel, 2005).

### 2.5.3.3.Sosyal Nedenler ve Kişilik Faktörleri

Toplumsal mesajların zararlı, zor kullanan, hastalıklara yol açan toplumsal bir etkene dönüştürülmesinde iki madde önemlidir.

- 1.Toplumsal ortamın tehdit edici, tehlikeli boyut kazanması.
- 2.Toplumsal ortamla bireyin ruhsal durumu arasında çatışmanın oluşması.

Toplumların kentleşmesi ve sanayileşmesi kişinin toplumsal ve ekonomik durumunu değiştirmektedir. Akrabalık bağlarını ortadan kaldırabilir. Bunun yanı sıra kişinin çalışma hayatında değişik sorunlara sebep olabilir. Depresif bozukluğa neden olan durumlar kişinin duygu, düşünce yatırımı için yaptığı davranma kalıplarıdır. Bu davranma kalıpları üzerinde oluşan toplumsal çatışmalar kaybedildiği hissedilen duygu yatırımından dolayı depresif bozukluğa neden olmaktadır. İnsanlar yavaş yavaş ilerleyen kültürel ve toplumsal gelişimlere ayak uydururken aniden oluşan yada hızlı bir şekilde hayatımıza dahil olan gelişmelere uyum sağlayamadığı tespit edilmiştir (Köknel, 2005).

Depresif bozukluklar genelde kalabalık ve büyük şehirlerde meydana gelmektedir. Buna bağlı olarak diyebiliriz ki büyük şehirlerde ya da metropolde yaşayan kişilerin ilişkileri zayıftır. Kişiler kendi kazandığı ile yetinmeye başlar, bunun yanında hep daha iyisini ve yükseğini arzu eder, doyma seviyesini hp yüksek tutar. Asıl sebebi bu olsa gerek ki büyük şehirlerde yaşayan insanlar, kırsal alanda yaşayan kişilere oranla daha çok problem yaşamaktadır (Tarhan, 2011).

#### 2.5.4.Ergenlerde Depresyon

Gençlerde intihar oranı yüksek olması sebebiyle depresyon konusunun ele alınması ayrı bir önem taşımaktadır. Gençler yetişkinlere oranlara daha fazla intihar girişiminde bulunurlar. Depresyon bozukluğu olan gençlerin %15'i hayatına son vermektedir. Ergen ölümlerinin %25'inin sebebi ise canına kıymadır.

Ergenlerde depresyon belirtileri:

- Huysuz, herhangi bir durum karşısında aşırı tepki veren ve geçinilmesi oldukça güç bireylerdir.
- Sürekli kargaşa çıkararak ve suç işleme oranları yüksektir.
- Okul başarı notları çoğu zaman düşüktür.
- Daha önce zevk aldığı etkinliklere olan ilgileri azalmıştır.
- Kendilerini bazı şeyleri yapmada zorunlu hissederler. Örneğin sürekli ders çalışma gibi.
- Özsaygıları düşüktür.
- Sürekli kendi içlerinde kaygılar taşırlar. Örneğin çekici değilim, başkaları beni sevmiyor gibi (Quinn, 2002).

#### 2.5.5.Depresyon Tedavi Aşamaları

Depresyon Tedavi Aşamaları Depresyon bedensel hastalığa normal bir yanıt değildir ve etkili bir şekilde tedavi edilmelidir. Depresyon özellikleri kişinin yaşamını belirgin olarak etkiliyorsa tedavi edilmelidir.

- Doğru tanı koymak,
- Hastaya tanı ve tedavi bilgisini verip tedavi anlaşmasını yapmak,
- Tedavi biçimi, süresi, yan etkileri ve olası risklerini anlatmak,
- Hasta ile birlikte tedavi kararını vermek,
- Etkili bir tedaviyi en kısa sürede başlamak,
- Özkıyım riskini dikkate almak,
- Gebelik, emzirme ile ilgili hastayı uyarmak,

- İlaç etkileşimlerini dikkate almak, yeni başlanabilecek ilaçlarla ilgili uyarmak, düzenli aralıklarla etkinlik ve yan etkileri izlemek (Hayriye, 2008)

Depresif bozukluklar günümüz teknolojilerinin de gelişmesiyle oldukça iyi tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Hastalara ilk tedavi yöntemi olarak genellikle reçete ile ilaçlar verilmektedir. Bu ilaçlar oldukça zararsızdır ve genellikle hastalar ilaçla birlikte bir iki hafta içerisinde düzelme gösterirler. Bunun yanı sıra hastalara ilaç verilmeyebilir. İlaç verilmeyen hastalara psikoterapi yöntemi uygulanır (Tan, 2015).

Doktorun uygulayacağı tedavi aşamasında dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Bunlar:

- Depresyon hastasının yaşı, genel sağlığı ve hastalık geçmişi
- Depresif bozukluğun derecesi
- Hastalığın çeşidi
- Belli ilaç, prosedür veya terapilere karşı tolerans
- Hastanın tercihi (Dr. Nagendra, Dr. Nagaratha, Gürelman, 2015).

Birçok insan kendini hiçbir işe yaramayan değersiz biri olarak düşünebilir. Bu durum kesinlikle zayıflığın göstergesi olamaz. Fakat hissedilen buna benzer duygular bir takıntı haline dönüşmüşse profesyonel bir yardım önemli ölçüde rahatlama sağlar (Tarhan, 2013).

#### 2.5.5.1. Bilişsel Tedavi

Bu tedavi yöntemi hem oldukça etkili hem de kısa sürede sonuç verebilen bir yöntemdir. Amacı ise ruhsal bozukluğu gidermek ruhu canlandırmaktır.

Bu tedavi yöntemini Amerikalı psikiyatrist Beck'in 1967-1984 seneleri aralığında yaptığı çalışmalar neticesinde geliştirilmiş ve yayılmaya başlamıştır. Beck'in düşüncesine göre, depresif bozukluğa meyilli olan bireylerin kognitif (bilişsel) düzeylerinde hayal ürünü olan davranış durumları yer alır. Hayal ürünü olan bu davranış durumları kognitif duygu durumunu bozar bu da depresyon



sebepler olur. Bilişsel tedavi, davranış biçimlerinin altında yatan doğru olmayan inanış ya da şemaların belirtilmesini ve buna çözüm bulunmasını amaçlamaktadır. Bu tedavi aşamasında görüşmeler genelde birer hafta aralıklarla toplamda 15-25 görüşme şeklinde gerçekleşmektedir. Tedavi temelde üç bileşeni oluşturur. Öğretici yönü, bilişsel yöntem ve davranışçı yöntemlerdir. Öğretici olan yönü, hastaya depresyonun duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki bağı göstermektedir. Bilişsel yöntemler otomatik düşüncenin belirlenmesi, belirlenen düşüncelerin doğruluğunun denenmesi, bunun temelinde yatan yanlış hipotezlerin belirlenmesi ve hipotezlerin doğruluklarının denenmesi kademelerinden oluşmaktadır. Davranışçı yöntemler ise bilişsel yöntemlerle beraber uygulamaya koyulmaktadır. Davranışçı yöntemlerde, yanlış bilinenlerin denenmesi ve değişim yapılması amaç edinilmektedir. Tedavi aşamasında gündelik faaliyetleri programa sokup, bu faaliyetlerden ne kadar haz aldığı ve ne derece de başarılı olduğu, kişiye görev verilmesine benzer uygulamalar kullanılmaktadır. “Şimdi ve burada” sorularına dikkat çekmektedir. Görüşme anında ve görüşme esnasındaki ilerleyen zamandaki düşünce ve duyguları incelemektedir. Amaçlarını ise şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Depresyon hastasının otomatik düşüncelerini tespit edip değiştirmeye çalışmak
2. Depresyon hastasının bazı düşüncelerinin yerini yeni düşüncelerin almasını sağlamak
3. Davranış, duygulanım ve biliş arasında tespit edilen bağlantıları tanımasını sağlayabilmek
4. Yanlış inanışların değiştirilmesini sağlamak
5. Gerçeğe daha yakın yorumlar yapmasını sağlamak (Köknel, 2005).

#### **2.5.5.2. Davranışçı Tedavi**

Bu tedavi yönteminde davranışın oluşmasına sebep olan etmenlere fazla takılmadan doğrudan davranış ele alınmalıdır. Kişi ve içerisinde hayatını devam ettirdiği toplum açısından uyumlu bulunmayan davranışlar yok edilerek, yerine daha uygun yeniden koşullandırılmış davranışlar ortaya çıkarmaya çalışır. Düzeni bozan

davranışlar kaldırılınca düzen ve denge sağlanmış olur. Hastalığın üstüne gitme davranışçı tedavide kullanılan önemli bir tekniktir. Sistemik duyarsızlaştırma da tedavide kullanılır. Sistemik duyarsızlaştırma kişiye önce rahatlatma ve gevşeme yöntemleri öğretilir. Hastaya korku uyandıran ve kaygıya sebep olabilecek durumlar ve kişiler tespit edilir. Daha sonra bu olumsuz kişiler veya korkularla karşılaşmasını sağlayıp fazla düzeyde olan coşku ve duygu söndürmesi amaçlanır. Bunun yanı sıra bu tedavi yönteminde hastaya ev ödevi de verilebilir (Köknel, 2005).

### **2.5.5.3. Destekleyici Ruhsal Tedaviler**

Depresif bozukluklarda en sık kullanılan ve önerilen tedavi yöntemlerinden biridir. Hastaya sadece moral vermek değildir bu tedavinin amacı. Hasta olan kişiyi benliğine dayanılarak zedelenmiş olan ruh halinin tamamen düzeltilmesini amaçlar. Hastaya iş hayatı aile ve günlük hayatıyla ilgili konularda, problemlerinde bilgi verir ve hastaya yol gösterilir. Bunun yanı sıra hastaya rehberlik yapılır. Kişinin hayatı ile ilgili başlıklar ve sorunları konuşulur. Hastaya sağlıklı kararlar alması için yol gösterir, yapacağı seçimlerde yardımcı olur. Bedenin ve ruhun her çeşit hastalık halinde uygulanabilir (Köknel, 2005).

## 4. MATERYAL VE YÖNTEM

### 4.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi yerleşkesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklem grubunu Muğla Üniversitesinde öğrenim gören 915 öğrenci oluşturmuştur.

Örneklem grubunun belirlenmesinde halen Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenci olmasına dikkat edilmiştir.

### 4.2. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara,

İkinci bölümde öğrencilerin depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 21 sorulu olup her soru dört seçenekten oluşmaktadır. Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla 5 sorudan oluşan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formu öğrencilerin; cinsiyet, yaş, uğraştığı serbest zaman etkinliği, kaç kardeş, kaçınıcı sınıf gibi demografik özellikleri ve serbest zaman etkinliğine katılım durumları ile ilgili bilgilere ulaşılmıştır.

Beck, Rush ve Emery (1979) tarafından, depresyonda görülen, duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla geliştirilen 21 maddelik bir ölçektir. Dört seçenekten oluşur her belirti maddesi, 0 ile 3 arasında puan alır ve puan aralığı 0 – 63 arasında değişmektedir. 1988 yılında Beck Depresyon envanteri (BDE) adı ile Hisli tarafından Türkçeye çevrilmiştir. BDE'nin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısı 0.74 olduğu ölçüt bağıntılı geçerlik katsayısının ise 0.47 ile 0.63 arasında değiştiği bulunmuştur.

Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki Yarım tek güvenilirlik katsayısı Hisli (1988) tarafından 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada 0.74 olarak bulunmuştur.

Hisli (1988), Beck Depresyon Envanterinin güvenilirliği ve geçerliği üzerine yaptığı çalışmada, psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısını 0.63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon çarpımı 0.62 çıkmıştır. Bu bilgiler ışığında araştırmamızda kullanılan envanterin geçerlilik ve güvenilirliğin sağlandığını söylenebilir.

Ayrıca, Tegin (1980) ölçeğin Depresyonda Bilişsel Tepkiler Ölçeği ile korelasyonunu incelemiş ve bu korelasyonu normal deneklerde 0.20, depresif deneklerde 0.52 ve şizofrenik deneklerde 0.33 olarak bulmuştur.

#### **4.3. Verilerin Toplaması**

Veri toplanma aracı, belirlenen üniversitedeki öğrencilere derslerin başlangıcında rahatsız olmamaları ve anketteki sorulara içtenlikle cevap vermelerini sağlamak amacıyla dinlendikleri zamanlarında (kafeterya, bahçe vb. yerlerde dinlenirken, sınıf ortamına alınarak) anketlerin uygulanması sağlanmıştır. Anketlerin uygulanması ve toplanması aşamasında gizlilik ilkesine bağlı kalmıştır.

#### **4.4. Verilerin Analizi**

Araştırmanın amacıyla yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Öğrencilerden geri dönen anketlerden 85 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 915 anket değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences 16.0) programından faydalanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizinde t-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak ve çeşitli demografik ve kişisel faktörlerle arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

## 5. BULGULAR

**Tablo 1:Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Dağılımlarını Gösteren Tablo**

Cinsiyet	F	%
Kadın	501	54,8
Erkek	414	45,2
<b>Toplam</b>	<b>915</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %54.8'i (501) kadınlardan, %45.2'si (414) erkeklerden oluşmaktadır.

**Tablo 2:Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Dağılımlarını Gösteren Tablo**

Yaş	F	%
17-20	259	28,3
21-24	562	61,4
25+	94	10,3
<b>Toplam</b>	<b>915</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %28,3'ü (259) 17 - 20 yaş arasında, %61,4'ü (562) 21 - 24 yaş arasında, kalan %10,3'ü (94) 25 yaşın üzerindedir.

**Tablo 3:Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Dağılımlarını Gösteren Tablo**

Okuduğu Sınıf	F	%
1. sınıf	239	26,1
2. sınıf	265	29
3. sınıf	211	23,1
4. sınıf	200	21,8
<b>Toplam</b>	<b>915</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %26,1'i (239) birinci sınıf, %29'u (265) ikinci sınıf, %23,1'i (211) üçüncü sınıf, %21,9'u (200) dördüncü sınıf öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 4: Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Puanlarına Ait t Testi Sonuçları**

Etkinlik	N	Art.Ort.	Std.Sapma	t	P
<b>Etkinliğe Katılan</b>	600	9,37	4,89	0,000	<0.05
<b>Etkinliğe katılmayan</b>	315	26,41	7,54		

Serbest zaman etkinliğine katılan üniversite öğrencileri ile herhangi bir etkinliğe katılmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Aktiviteye katılan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları 9,37 iken, herhangi bir aktiviteye katılmayan öğrencilerin depresyon puan ortalamaları 26,41 olarak elde edilmiştir.

**Tablo 5: Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Kadın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Puanlarına Ait t Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Etkinlik	Depresyon Düzeyleri
Serbest Zaman Etkinliği	r	1	,807**
	p		,000
	N	501	501
Depresyon Düzeyleri	r	,807**	1
	p	,000	
	N	501	501

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile serbestzaman aktivitelerine katılımları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 6: Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Erkek Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Puanlarına Ait t Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Etkinlik	Depresyon Düzeyleri
Serbest Zaman Etkinliği	r	1	,809**
	p		,000
	N	414	414
Depresyon Düzeyleri	r	,809**	1
	p	,000	
	N	414	414

Araştırmaya katılan erkek üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile serbest zaman aktivitelerine katılımları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 7: Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Yaş Aralıklarına Göre Depresyon Puanlarına Ait Anova Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Kareler toplamı	df	Ort.Kareler Değeri	F	p
Depresyon Düzeyleri	Gruplar arası	429,044	3	214,522	2,131	,119
	Gruplar içi	91794,060	912	100,651		
	Toplam	92223,104	915			

Öğrencilerin yaşları göz önüne alındığında; serbest zaman etkinliğine katılımlarıyla yaşları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 8: Serbest Zaman Aktivitesine Katılma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Depresyon Puanlarına Ait Anova Testi Sonuçları**

	Değişkenler	Kareler toplamı	df	Ort.Kareler Değeri	F	p
Depresyon Düzeyleri	Gruplar arası	253,93	3	84,64	,838	,473
	Gruplar içi	91969,16	912	100,95		
	Toplam	92223,10	915			

Öğrencilerin kaçınıcı sınıf oldukları göz önüne alındığında; serbest zaman etkinliğine katılımlarıyla sınıflar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ )



## 6.TARTIŞMA - SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılmalarının depresyon düzeylerini etkileyip etkilemediğinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada veri analizleriyle elde edilen bulgular, bu bölümde tartışılarak yorumlanmıştır. Bunun yanı sıra; cinsiyet, yaş, serbest zaman etkinliğine katılma durumu değişkenleri ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle elde edilen bulgular da yorumlanmıştır.

Araştırmanın geneline bakıldığında serbest zaman aktivitesine katılma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark vardır. Araştırmaya katılan 915 öğrenci içerisinde 600 öğrenci serbest zaman aktivitesine katılırken 315 öğrenci herhangi bir aktiviteye katılmamıştır. Serbest zaman aktivitesine katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri, serbest zaman aktivitesine katılmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine göre daha düşüktür. Aktiviteye katılmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri daha yüksektir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre depresyon düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin toplamına bakıldığında kadın erkek her iki grubunda serbest zaman etkinliklerine katılma durumlarına göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Serbest zaman ile ilgili yapılmış çoğu çalışmada cinsiyet özelliklerinin depresyon ile anlamlı bir ilişkide olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili çalışmalar literatür ve yapılan araştırmalar incelendiğinde, elde edilen bulguyla uyumlu ve farklı yönde bulguların var olduğu görülmüştür.

Depresyonun cinsiyetle ilişkisini inceleyen birçok araştırma yapılmıştır.

Bazı çalışmalarda depresyonun erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görüldüğü bildirilirken bazı çalışmalarda ise, cinsiyetler arası bir farklılığın olmadığı görülmektedir (Batıgün ve Büyüksahin, 2008).

Çuhadaroğlu (1986), üniversite öğrencilerinde psikiyatrik belirti dağılımını incelediği araştırmasında 52 kız, 48'i erkek olmak üzere, yaşları 18 - 24 arasında değişen 100 kişilik bir örneklem grubuna Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) uygulamıştır. Elde edilen bulgulardaki psikiyatrik belirti dağılımına bakıldığında,

depresif belirtilerin en yüksek sırada yer aldığı ve kızların erkeklerden daha yüksek oranda depresif belirtiler gösterdiği görülmektedir.

Dashdamirov'un (2013) 2010-2011 eğitim-öğretim yılında İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmasında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

Karaca'nın (2015), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman egzersizlerine katılımlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak fark tespit edilmiş ve erkek öğrencilerin kadın katılımcılara oranla daha fazla egzersize katıldıkları belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersizine katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Aktay (2014) İstanbul Arel Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada yapılan analizler sonucundan depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada cinsiyetin depresyon düzeyinin yordanmasında önemli bir etken olduğu belirtilmiştir.

Depresyonun genellikle erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Yapılan bir çalışmada mani-melankoli gösteren vakaların %70'inin kadın, %30'unun erkek olduğu tespit edilmiştir (Köknel, 2005).

Öğrencilerin serbest zaman aktivitesine katılma durumlarına göre depresyon düzeyi puanlarının, yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek için yapılan Anova Testi sonucuna göre, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Konuyla ilgili farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar yaş değişkeni ile ilgili farklı bulgular ortaya koymaktadır.

Otacıoğlu (2008) bireylerin depresyon düzeylerinin yaşlarına göre değişmediği bulgusuna erişmiştir. Yiğit (2008) ve Bingöl, Demir, Karabek ve Diğerleri ise (2010) yaş arttıkça depresyon düzeyinin arttığını bildirmişlerdir.

Dashdamirov'un (2013), 2010-2011 eğitim-öğretim yılında İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmasında da öğrencilerin depresyon puanlarının yaşlarına göre anlamlı bir değişiklik göstermediği bulgusuna erişilmiştir.

Öğrencilerin serbest zaman aktivitesine katılma durumlarına göre depresyon düzeyi puanlarının, sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek için yapılan Anova Testi sonucuna göre, grupların sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Depresyon; bilişsel, duyuşsal ve davranımsal boyutları olan bir problemdir. Depresyonla ilgili verilen bu bilgilerde de görüldüğü gibi depresyonu yordayan değişkenler her ortamda ve bireyde gerçekleşebilecek olgulardır. Bütün bu olgular hem birinci sınıf hem son sınıfta öğrenim gören öğrencilere dair olgular olduğu için bu araştırmada sınıf türüne göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı ileri sürülebilir.

Karaca'nın (2015) Antalya'da üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında kadınların serbest zaman aktivitesine katılma düzeyleri erkeklere göre daha düşük çıkmıştır. Bu yapılan çalışmaya baktığımızda kadınların depresyon düzeyleri erkeklerin depresyon düzeylerinden daha yüksek çıkması olağan bir durumdur diyebiliriz. Elde edilen bulgularda, psikolojik iyi olma düzeyi ile bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında özerklik, bireyin çevresel hâkimiyeti, bireysel gelişimi, yaşam amacı, öz-kabul ve ölçeğin genel toplam puanlamasında serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında pozitif ilişki mevcuttur. Ancak, çalışmada diğerleri ile olumlu ilişkileri alt boyutunun serbest zaman aktivitelerine katılmasında etki eden bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi olma düzeyinin serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyini konu alan birçok çalışma mevcuttur. Literatürde ele alınan çalışmalar bizim çalışmamızın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Edwards ve ark. (2005) tarafından yaptıkları çalışmalarında düzenli bir şekilde serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılan bireylerin psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarından olan özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz-kabul üzerinde pozitif ilişki olduğunu ve tüm alt boyutların düzenli fiziksel aktiviteye katılıma teşvik ettiğini saptamışlardır.

Diğer yandan Doğan (2000), depresyonun farklı toplumlarda farklı sıklık ve yaygınlık gösterdiği, bunun da kültürel farklılıklardan kaynaklandığı, bu nedenle depresyonun risk gruplarının tanınmasında ve birincil- ikincil- üçüncül korumanın

planlaması yapılırken bu kültürel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekliliği üzerinde durmaktadır.

Özmen (2004) tarafından sosyo-demografik etmenlerin depresyona etkisi olup olmadığına yönelik tutumlar üzerinde yapılan araştırmada; sosyo-demografik değişkenlerin ve hastalıkla tanışıklığın kendi başına depresyon ile ilgili tutumları pek etkilemediği, kırsal kesimde sosyo-demografik etmenlerin depresyon üzerinde etkisinin olduğunu düşünenlerin yok denecek kadar az iken İstanbul'da yapılan çalışmada ise; 55 yaştan yukarı olanlar ile daha düşük eğitim düzeyine sahip olanların daha olumsuz ve etkileyici bir yaklaşıma sahip olduğu, kadınların ise depresyonu daha olağan bir durum gibi görme eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla Özmen (2004) depresyon ile ilgili tutumların oluşmasında sosyo-demografik etmenlere göre kültürel etmenlerin daha belirleyici olduğunu öne sürmektedir.

## ÖNERİLER

Çalışmanın süresi, örneklem sayı ve evreni konusundaki sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitesine katılmalarının öğrencilerin depresyon düzeylerini etkilediği düşünüldüğünde onları mutlu edecek aktiviteler planlanıp katılım sağlanabileceği göz önüne alınmalıdır.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri geliştirmeye yönelik olarak araştırmacılar tarafından çeşitli eğitimler ve programlar geliştirilebilir. Temel olarak bireylerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini belirlemeye ve güçlendirmeye yönelik olarak serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri düşük olan bireylere nasıl bu engellerle baş edilebileceği hakkında farkındalık eğitimleri ve programları bu konuda bir örnek olabilir.

Depresyon düzeylerini azaltmaya yönelik çeşitli aktiviteler, eğitim ve programlar geliştirilebilir. Örnek olarak, çeşitli doğa gezileri ya da extrem sporlarında içerisinde yer aldığı serbest zaman etkinliklerine yönelik çeşitli programlar ve aktiviteler depresyon düzeylerini azaltmaya yardımcı olabilir.

Serbest zaman egzersizine katılımı artırmaya yönelik olarak aktiviteler, eğitim ve programlar geliştirilebilir. Serbest zamanın değerlendirilmesine yönelik

olarak farkındalık eğitimi seminerler, çeşitli serbest zaman egzersizleri tanıtım programları bireylerin serbest zaman egzersizine katılımlarını artırma konusunda yardımcı olabilir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, depresyon düzeyleri, serbest zaman egzersizine katılım kavramlarının psiko-sosyal alanlar literatürüne katkı sağlaması amacı ile öğrenciler örnekleminde gerçekleştirilen bu araştırma, çalışan yetişkin bireyler, emekliler ve spor camiası içerisinde yer alan antrenörler, hakemler ve yöneticiler örnekleminde de çalışılabilir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, depresyon düzeyleri ve serbest zaman egzersizine katılım kavramlarının psiko-sosyal alanlar literatürüne katkı sağlaması amacı ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bu araştırmanın Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi haricinde farklı üniversiteler örnekleminde de gerçekleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, depresyon düzeyleri, serbest zaman egzersizine katılım kavramları dışındaki belirleyici nitelikler taşıyan psiko-sosyal dinamikler üzerine çeşitli incelemeler yapılabileceği düşünülmektedir. Örneğin; bireylerin benlik saygıları, benlik algıları gibi konular, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, depresyon düzeyleri ve serbest zaman egzersizine katılım gibi konular üzerindeki etkileri hakkında bir araştırma tasarımı olabilir.

Bu çalışmada incelenen depresyon düzeyleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı arasındaki ilişkilere ilaveten her birinin birbiri üzerine etkilerinin incelenmesi yararlı olabilir.

Yine ileriki çalışmalarda depresyon düzeyleri, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi faydalı olacağı düşünülmektedir.

## 7. KAYNAKÇA

Ağaoğlu, Y.S. (2012) Dershaneye Devam Eden Üniversite Öğrencilerinin Okuma Nedenlerinin ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1): 33-41.

Aktay M. (2014) *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Atlas Yayınları.

Aydoğan, F. (2000) *Medya ve Serbest Zaman*. İstanbul: Om Yayıncılık.

Aydoğan, İ., Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Kayseri.

Aytaç, Ö (2006). Tüketimcilik ve Metalaşma Kıskaçında Boş Zaman. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11: 27-53.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (1): 231-260.

Balcı, V., İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1);11-18.

Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., Ersöz, V. (2002). *Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 27-28 Ekim.

Bull, C., Hoose, J. ve Weed, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. London: Prentice Hall.

Cindaş, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri. *Geriatric Turkish Journal of Geriatrics*, 4 (2): 77-84.

Cordes, K.A., İbrahim, H.M. (2002). *Applications İn RecreationAndLeisureFortodayandFutureTthird Edition*. VonHoffmannPress: New York.

Cordes K.A., İbrahim, H.M. (2003). *Applications İn RecreationandleisureforTodayandFuture Third Edition*. VonHoffmannPress, New York.

Doğan, O. (2000). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Duygudurum Dizisi*, 1:29-38.

Dr.H.R. Nagendra, Dr. R. Nagaratha, A. Gürelman (2015). *Kaygı Depresyon ve Yoga*. Purnam Yayınları, İstanbul.

Edwards, S.D.,Ngcobo, H.S.B.,Edwards, D.J., Palavar, K. (2005). *ExploringTheRelationShipBetweenphysical Activity, PsychologicalWell-BeingandPhysical Self-Rerception İn DifferentexerciseGroups*. South AfricanJournalforResearch in Sport, PhysicalEducationandRecreation, 27(1), 75-90.

Ergin, G. (1973). *Boş Zamanları değerlendirme Eğitimi ve Planlaması*. Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu, ODTÜ Yayını, Ankara.

Erkılıç, T. (2005). *Zaman Yönetimi, Etkili Sınıf Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Eryaşar, M.S. (2007). Bireylerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Faaliyetlerinin Aile Ekonomisine Katkısı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N., Saydar, Z. (1985). *Yüksek Öğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

Güleç, C. (2009). *Psikiyatri 'ninABC'si*. İstanbul: Say Yayınları.

Hauenstein E.J. (2003) Depression İn Adolescence. *Journal of ObstetricGynecologic&NeonatalNursing*. 32.2, 239-248.

Hayriye, E.M. (2008). *Kronik Hastalık ve Depresyon*. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. İzmir.

Hazar, A.(2009) *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara, Detay Yayıncılık.

Henkel V, Mergl R, Kohnen R ve ark. (2003) Identifying Depression In Primarycare: A Comparison Of Different Methods In a Prospective Cohort Study. *BMJ*, 326:200:201

Huddleston, S. Ve Ark., (2002). Physical Activity Behavior and Attitudes Toward Involvement Among Physical Education, Health and Leisure Services Pre- Professionals, *College Student Journal*, 36,4; Proquest Psychology Journals, pg. 555.

Işık E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.

Jadhav, S. (2000). The Cultural Construction Of Western Depression. *Anthropologica Approaches to Psychological Medicine*, V Skultans, J Cox (Ed), London, Jessica Kingsley Publishers Ltd, s.41-65

Karaca, M. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Başetme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (2007). *Rekreasyon ve Spor*. İstanbul: Gazi Kitap Evi.

Kılbaş Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.



- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon nedir? nasıl baş edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2015). *Depresyon nedir? Nasıl Baş Edilir?* Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- McLean, Dawid. Hurd, A. R., ve Rogers, N. B. (2008). *Kraus' Recreation And Leisure In Modern Society Mississauga, Canada: Jones And Bartlett Publishers.*
- Mete, H. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon, Klinik Psikiyatri. *Ege Üniversitesi.*
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H., A. Sevindi., T. Gürbüz, B. (2011). Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (1): 54-61.
- Orel, Demirci., F, Yavuz., C. (2003). Rekreatif Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11), 61-76.
- Özmen, E., (2004). Depresyona Yönelik Tutumlar ve Damgalama. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikiyatri Dergisi*, 12(3):51-60.
- Öztürk, F., Koparan, Ş. (2002). Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt XV, Sayı 1, Bursa.
- Öztürk, M.O., (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Rojek, C. (1995). *Decentring Leisure: Rethinking Leisure Theory*. London, Sage Publication.
- Sennett, R. (2002). *Kamusal İnsanın Çöküşü*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Stebbins RA. ChoiceandExperientialDefinitions of Leisure. LeisureSciences 2005; 27(4): 349-352.

Tarhan, N. (2011). *Toplum Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2013). *Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. İstanbul: Ata Ofset Matbaacılık.

Tengilimoğlu ve Diğerleri; 'Zaman Yönetimi', Edit. Hasan Tutar, Zaman Yönetimi, Ankara, Seçkin Yayıncılık, 2007, s.1-278 *Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Dergisi*, Cilt 4,28-29

Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.

Yılmaz, S. (2011). *Üniversitelerin Atletizm Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Yılmaz, Ş., (2007). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu "Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Yılmaz, H., Yılmaz, S., Demircioğlu Yıldız, N. (2003). Kars Kent Halkının Rekreasyonel Talep ve Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 34 (4), 353-360.

Yılmaz, Z., (2002). *Kütahya İli Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı ve Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Zerzan, J. (2004). *Gelecekteki İlkel*. İstanbul: Kaos Yayınları.

Zorba E., Kesim Ü., Ağılönü A., Cerit E. (2006) Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği). 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.

## 8. EKLER

### 8.1. Beck Depresyon Ölçeği

#### AÇIKLAMA

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

**GÜLSÜM GEZGİÇ**

Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans

**Cinsiyetiniz:**

**Yaşınız:**

**Kardeş sayısı:**

**Kaçıncı sınıf:**

**Uğraştığınız serbest zaman etkinliği:**

#### SORULAR

**A**

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

**B**

0. Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.

2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.

3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

**C**

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

**D**

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

**E**

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**F**

0. Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**G**

0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

**H**

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

**I**

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

**J**

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**K**

0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

**L**

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**M**

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

**N**

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

**O**

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermeme gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

**P**

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

**R**

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

## S

0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

## T

0. Son zamanlarda kilo vermedim.
  1. İki kilodan fazla kilo verdim.
  2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
  3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- Evet ..... Hayır .....

## U

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

## V

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.



## 9. ÖZGEÇMİŞ

**Adı:** Gülsüm

**Soyadı:** GEZGİÇ

**Öğrenim Durumu:** D.P.Y. Söke Lisesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Pedagojik Formasyon

**Sertifikalar:** Halkoyunları Usta Eğitici Belgesi, İşaret Dili Sertifikası